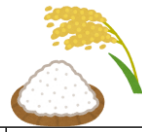


給食だより



令和4年
11月特別号

みやき町学校給食センター

秋が深まってきました。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋。過ごしやすい秋はさまざまな行事がめじろ押しです。自然の恵みに感謝し、地域に育まれた食文化を大切に、未来を担う子どもたちに伝えていきたいと思えます。

ごはんを食べよう!

新米が出回る時期となりました。給食のお米も、11月7日より新米となりました。お米は昔から日本人の食事には欠かすことのできない大切な食べ物です。

ごはんのよいところ

自然によくかむ習慣がつく

ごはんの特徴はお米を粒のまま食べることです。粒なのでよくかまないとならず、よくかむ習慣がつきやすい食べ物です。



ゆっくり消化され、腹持ちがよい

お米は周りが硬い細胞壁で囲まれています。そのお米を粒のまま食べるごはんは、消化・吸収がとても緩やかです。



じつは太りにくい

ごはんは油や砂糖を使わず、水だけを使って炊きます。量の割にエネルギーは低く、ヘルシーな食べ物といえます。




どんな料理にもよく合う

ごはんの隠れたよさは、どんな料理にもよく合うところです。いろいろなおかずに組み合わせられ、日本の食卓を豊かにしています。



さがこめ 佐賀のお米いろいろ

温暖な気候に恵まれる佐賀県では、古くから稲作とともに発展してきました。ミネラル豊富な佐賀平野や先人たちが作り上げた棚田など、県内には特徴的な産地が広がっています。県内ではいろいろな品種のお米が生産されています。

品種名	お米の特徴
さがびより	つやがあり、粒が大きく、もっちりした触感で甘みや香りがある。
夢しずく	ほど良い粘りとすぐれた味わい、ふっくらでつやつやの光沢がある。
 ひのひかり	色つや、うまみ、粘りの三拍子そろったお米。噛めばかむほどに深い味わいがある。
コシヒカリ（セタ・上場産）	柔らかく、粘りも強く、甘みがある。
天使の詩	光沢があり、冷めてもほど良い粘りと甘みがある。
たんぼの夢	伊万里を中心に作付けされている。外観と品質に優れた食味の良いお米。

給食では、みやき町内産の「ひのひかり」を使っています。

参考：JAさがHP

みやき町でとれた新米をいただきました!

みやき町内小中学校の児童生徒の皆さんに、三養基ライオンズクラブ様より令和4年度産の新米660kgの寄付をいただきました。頂いたお米は、精米したのち、給食センターで炊飯し、11/14~16に給食で提供します。三養基ライオンズクラブでは、地域の奉仕団体として献血活動など、地域の役に立てるような活動をされています。

寄付していただいた三養基ライオンズクラブ 古賀様よりメッセージをいただきました。

「このお米はみやき町で作られたお米で、佐賀県のブランド米「さがびより」です。新米を食べることとて、お米のおいしさを感じてください。また、給食で使われている食材には多くの方が携わって作られていることを改めて感じてほしいと思います。そして何より、みなさんが楽しく学校生活を送るうえで必要な強い身体づくりに役立ててほしいと思います。」

学校給食センターで炊飯をしている様子を紹介します

給食センターではみやき町内小中学校2150人分のごはんを炊いています。1日に炊飯釜27釜分のお米を炊きます。1つの釜につき、約65~80人分のごはんを炊くことができます。

